**Питание в ЛОП**



**Летом происходит более активное течение обменных процессов, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах. Необходимо увеличение калорийности и пищевой ценности рациона детей. Значение овощей, фруктов, зелени в рационе детей. Изменение режима питания летом. Питьевой режим. Необходимость соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении детского питания.**

**В летний период оздоровление детей различного возраста имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления детей фактору рационального питания принадлежит ведущая роль.**

**Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определённые трудности. Чаще всего это связно с выраженным снижением аппетита у ребёнка в жаркие летние дни, когда нарушается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры. Всё это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энергозатрат организма, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах.**

**Установлено, что в летний период энергозатраты детского организма возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами года.**

**Отмечено также, что летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребёнка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей.**

**Кроме того, во время сильной жары организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов.**

**Летом для детей калорийность и пищевую ценность рациона необходимо увеличивать примерно на 10%. С этой целью в рационе следует, в первую очередь, увеличить количество молочных продуктов за счёт творога и кисломолочных напитков, оказывающих благоприятное действие на процессы пищеварения.**

**Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено. Увеличивается также доля растительных масел в общем количестве жировых продуктов.**